



日曜	献立	材料名
1月	軟飯～ご飯（えんどう）	米、グリーンピース
	焼きビーフン	ビーフン、豚肉、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、油、中華だしの素、酒、しょうゆ
	豆腐のすまし汁 オレンジ	豆腐、たまねぎ、わかめ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、オレンジ
	夕焼けご飯おにぎり	米、にんじん、しょうゆ、酒、ごま油
2火	軟飯～ご飯	米
	肉じゃが	牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁
	中華風サラダ いちご	ハム、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、だし汁、いちご
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
8月	軟飯～ご飯	米
	カレー風	鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、油、カレー粉、中華だしの素、ケチャップ、水、米粉
	そら豆入りサラダ	キャベツ、きゅうり、そらまめ、マヨネーズ、レモン
	牛乳（ミルク） 蒸しパン	米粉、ベーキングパウダー、ベーキングパウダー、砂糖、油、水、酢
9火	軟飯～ご飯	米
	ビビンバ風あんかけ	豚ひき肉、油、こまつな、もやし、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉
	豆腐スープ オレンジ	豆腐、たまねぎ、にら、にんじん、中華だしの素、水、オレンジ
	牛乳（ミルク） じゃがいものお焼き	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ
10水	軟飯～ご飯	米
	はまちの唐揚げ	はまち、塩、片栗粉、油
	アスパラのごま和え 新玉ねぎのみそ汁	アスパラガス、キャベツ、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、たまねぎ、じゃがいも、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
11木	軟飯～ご飯	米
	マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、しょうゆ、中華だしの素、水、片栗粉
	青菜のおかか和え いちご	キャベツ、こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ、いちご
	牛乳（ミルク） ジャムサンド	食パン、ブルーベリージャム
12金	軟飯～ご飯	米
	ハンバーグ	牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、塩、油、ケチャップ、ソース、みりん
	スナックえんどうのツナ和え 金時煮豆	スナックえんどう、きゅうり、キャベツ、にんじん、ツナ缶、マヨネーズ、酢、いんげんまめ、砂糖、しょうゆ
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、バナナ、いちご、レーズン、コーンフレーク（無糖）
15月	軟飯～ご飯	米
	野菜ラーメン	中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、水
	納豆みそ バナナ	納豆、豚ひき肉、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、バナナ
	牛乳（ミルク） お好み焼き	米粉、だし汁、キャベツ、豚ひき肉、かつお節、しょうゆ、油
16火	軟飯～ご飯	米
	あかうおの煮付 フライドポテト	あかうお、砂糖、しょうゆ、じゃがいも、油、塩
	きゃべつのスープ	ベーコン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、水、パセリ粉
	牛乳（ミルク） 蒸しパン	米粉、砂糖、水、ベーキングパウダー、油、酢
17水	軟飯～ご飯	米
	揚げ鶏と野菜煮	鶏肉、片栗粉、油、こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ
	切干大根のみそ汁	切り干しだいこん、じゃがいも、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
	わかめおにぎり	米、炊き込みわかめ、のり
18木	軟飯～ご飯	米
	洋風きんぴら煮	牛肉、じゃがいも、にんじん、ピーマン、だし汁、砂糖、しょうゆ
	中華スープ バナナ	豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、中華だしの素、水、バナナ
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
19金	軟飯～ご飯	米
	さわらのキャロット焼き 粉ふき芋（ゆかり）	さわら、にんじん、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉、じゃがいも、ふりかけ
	しょうゆフレンチ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、酢、油
	うどん	うどん、鶏肉、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、みりん、しょうゆ
22月	軟飯～ご飯	米
	豚肉のスープ	豚肉、片栗粉、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、水、中華だしの素
	ポテトサラダ オレンジ	じゃがいも、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、オレンジ
	おかかおにぎり	米、しょうゆ、かつお節
23火	軟飯～ご飯	米
	さばの煮付 即席漬け	さば、砂糖、しょうゆ、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、酢
	じゃが芋のみそ汁	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
24水	軟飯～ご飯	米
	おから入りナゲット	鶏ひき肉、おから、豆腐、たまねぎ、洋風だしの素、片栗粉、油
	スナックえんどう 春雨スープ	スナックえんどう、マヨネーズ、はるさめ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、水、中華だしの素
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
25木	軟飯～ご飯	米
	さわらのタンドリー風	さわら、カレー粉、マヨネーズ、ケチャップ
	シルバーサラダ オレンジ	はるさめ、ベーコン、キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、酢、オレンジ
	フルーツ豆乳クリーム	豆乳、砂糖、米粉、バナナ、レーズン、コーンフレーク（無糖）
26金	軟飯～ご飯	米
	ポークビーンズ	豚肉、大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、洋風だしの素、水
	きゃべつの磯香和え オレンジ	キャベツ、こまつな、にんじん、のり、しょうゆ、オレンジ
	牛乳（ミルク） ふのラスク	麩、油、砂糖
29月	軟飯～ご飯	米
	ハヤシ風	牛肉、たまねぎ、にんじん、油、水、洋風だしの素、ケチャップ、塩、米粉
	サラダ バナナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、酢、砂糖、バナナ
	牛乳（ミルク） わらび餅	わらび餅粉、水、きな粉、砂糖、塩
30火	軟飯～ご飯	米
	鶏肉のさっぱり煮 コールスローサラダ	鶏肉、酢、しょうゆ、砂糖、水、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖
	わかめスープ	わかめ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、中華だしの素、水
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
31水	軟飯～ご飯	米
	さわらの磯揚げ アスパラサラダ	さわら、あおりの、片栗粉、油、アスパラガス、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ
	オニオンスープ	たまねぎ、ベーコン、にんじん、洋風だしの素、水、パセリ粉
	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ

※ 午前の間食時間には牛乳（ミルク）を飲みます。

※ 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

**間食はいつから必要？ ⇒ 離乳が完了する頃（1歳～1歳6か月頃）**

間食は、3回の食事（離乳食）で不足する栄養を補うために必要になります。母乳やミルクを卒業したら、1日に1～2回、間食時間を設け、牛乳+果物、牛乳+ベビー菓子、果物+ヨーグルトなどを準備しましょう。